

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день понедельник Завтрак														
71/М	Поджаривание из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1
265/М/ ССЖ	Плов с говядиной	240	22,3	13,4	41,54	376,56	0,71	6,8	840	2,2	31,64	290	66,33	3,57
377/М/ ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого		26,67	14,05	79,09	554,82	0,84	49,3	852,5	2,95	86,89	357,36	98,45	5,46
Обед														
103	Суп с макаронными изделиями	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1	7,3		1,74	35,4	28,6	69,3	1,2
260	Гуляш свиной	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	22,03	154,1	3,06
202	Макаронные отварные	105	8,46	9,95	21,31	209	0,05	0,14	72	49	184,5	12,7	126,3	0,77
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03		-	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		28,98	30,61	82,7	735,75	0,23	8,39	72	53,8	264,31	117,93	365	6,86
Полдник														
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	0	0	0	0	135	0	0	0
	Итого		2,3	2,5	15,9	95	0	0	0	0	135	0	0	0
	Итого за день		57,95	47,16	177,69	1385,57	1,07	57,69	924,5	56,75	486,2	475,29	463,45	12,32

№ рец. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-й день вторник Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/С СЖ	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным, 150/5/5	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,5	15,66	0,97
382/М/С СЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,4	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого		20,86	19,12	64,63	519,88	0,33	40,07	213,04	1,52	400,84	446,3	79,51	4,02
Обед														
81	Борщ со сметаной	250	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04	13,1		2,9	63,03	27,8	55,3	1,3
304	Рис отварной	150	4,9	7,2	48,9	179,6	0,034	-		0,4	1,82	21,78	91,26	0,7
226	Рыба тушеная	100	18,7	7,8	0,9	148	0,06	0,68	47,8	1,22	55,7	25,6	118,6	0,64
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03		-	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		28,37	21,37	99,8	612,05	0,184	13,81	47,8	4,97	143,15	129,78	280,46	4,47
Полдник														
	Сок	200	1		20,2	84,8	0,022		4	0,2	14	8	14	2,8
	Кондитерское изделие	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	26		0,52	16,4	34,8	6	0,4
	Итого		3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	26	0	0,52	16,4	34,8	6	0,4
	Итого за день		52,63	45,01	192,31	1297,73	0,554	79,88	260,84	7,01	560,39	610,88	365,97	8,89

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-й день среда Завтрак														
234/М/С СЖ	Котлета Морячок с соусом томатным, 80/30	110	12,1	10,2	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,1	40,12	1,31
128/М/С СЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
376/М/С СЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
	Итого		23,64	18,62	83,54	604,96	0,4	63,57	387,02	5,25	231,08	401,64	106,75	4,39
Обед														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144	13,29		1,53	35,6	35,6	86,7	1,38
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
260	Гуляш свиной	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	22,03	154,1	3,06
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		28,62	26,8	99,79	766,95	0,474	14,24	0	5,19	94,81	248,03	460,3	10,87
Полдник														
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	0	0	0	0	135	0	0	0
	Итого		2,3	2,5	15,9	95	0	0	0	0	135	0	0	0
	Итого за день		54,56	47,92	199,23	1466,91	0,874	77,81	387,02	10,44	460,89	649,67	567,05	15,26

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день четверг Завтрак														
223/М/С СЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным, 120/30	150	20,9	12,7	28,64	309,07	0,07	4,3	62	1,77	182,4	239,7	30,82	0,74
379/М/С СЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	116,4	81	12,64	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
	Итого		27,43	16,1	80,02	577,13	0,22	23,47	90,8	2,74	336,8	375,3	72,86	5,62
Обед														
96	Суп рассольник	250	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1	10,1		2,82	34,98	29	68,1	1,11
202	Макароны отварные	105	8,46	9,95	21,31	209	0,05	0,14	72	49	184,5	12,7	126,3	0,77
290	Филе куриной грудки тушеной в соусе	50	12,28	11,52	3,51	153	0,04	2,02		-	42,27	15,1	100,6	1,24
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03		-	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		26,01	28,14	78,92	665,65	0,24	12,29	72	52,27	284,35	111,4	310,3	4,95
Полдник														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за день		53,84	44,64	168,74	1289,78	0,49	45,76	162,8	55,21	637,15	497,7	392,16	12,77

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5-й день пятница Завтрак														
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	од	2,4	3	0,05	0,02
295/М/С СЖ	Биточек куриный с соусом сметанным, 90/30	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
202/М/С СЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
377/М/ ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого		22,55	16,82	75,21	544,39	0,24	3,4	81,4	2,37	53,35	226,68	47,84	3,81
Обед														
102	Суп гороховый	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	7		2,9	51,2	42,7	105,7	2,5
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
	Голень куриная запеченая	100	19,48	9,4	0,63	172,79	0,06	0,9	2,08	0	43,65	19,25	149,58	1,71
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		38,18	22,44	115,84	842,24	0,676	8,6	2,08	4,45	153,65	268,45	495,38	11,06
Полдник														
	Сок	200	1		20,2	84,8	0,022		4	0,2	14	8	14	2,8
	Кондитерское изделие	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	26		0,52	16,4	34,8	6	0,4
	Итого		3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	26	0	0,52	16,4	34,8	6	0,4
	Итого за день		64,13	43,78	218,93	1552,43	0,956	38	83,48	7,34	223,4	529,93	549,22	15,27

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции. г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день понедельник Завтрак														
268/М/ ССЖ	Котлета Аппетитная с соусом сметанным, 90/30	120	14,7	8,48	15,68	202,26	0,3	2,04	11,3	1	26,2	153,5	23,36	1,32
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,2	0,02	0,5	3	0,01	2	2	0,02	3	6	2,8	0,1
171/М/ ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	170,5	117	3,7
377/М/ ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого		26,08	14,57	84,7	583,17	0,67	44,54	47,4	2,24	93,99	391,36	172,48	6,91
Обед														
88	Щи из свежей капусты	250	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07	18,9		2,8	59,1	26,6	58,8	1
304	Рис отварной	150	4,9	7,2	48,9	179,6	0,034	-		0,4	1,82	21,78	91,26	0,7
290	Филе куриной грудки тушеной в соусе	50	12,28	11,52	3,51	153	0,04	2,02			42,27	15,1	100,6	1,24
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		22,15	25,19	101,61	615,25	0,194	20,95	0	3,65	125,79	118,08	265,96	4,77
Полдник														
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	0	0	0	0	135	0	0	0
	Итого		2,3	2,5	15,9	95	0	0	0	0	135	0	0	0
	Итого за день		50,53	42,26	202,21	1293,42	0,864	65,49	47,4	5,89	354,78	509,44	438,44	11,68

№ рец. по сборнику 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-й день вторник Завтрак														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
209/М/ ССЖ	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
175/М/ ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным, 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	135,1	31,32	0,7
382/М/ ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	115,4	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого		20,41	18,5	63,94	506,93	0,25	2,27	206,85	1,17	377,52	428,9	84,17	3,65
Обед														
81	Борщ из квашеной капусты	250	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04	13,1		2,9	63,03	27,8	55,3	1,3
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25	-		0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
	Тефтеля в соусе	70	6,32	8	9,41	135,74	0,94	0	12	1,73	180	18	11,6	2,16
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03		-	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		19,69	20,47	98,11	663,99	1,28	13,13	12	5,68	280,43	236,2	286,4	9,89
Полдник														
	Сок	200	1		20,2	84,8	0,022		4	0,2	14	8	14	2,8
	Кондитерское изделие	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	26		0,52	16,4	34,8	6	0,4
	Итого		4,4	4,52	48,08	250,6	0,062	26	4	0,72	30,4	42,8	20	3,2
	Итого за день		44,5	43,49	210,13	1421,52	1,592	41,4	222,85	7,57	688,35	707,9	390,57	16,74

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день среда Завтрак														
234/М/ ССЖ	Котлета Морячок с соусом сметанным, 80/30	110	14,4	8,42	11,1	167,39	0,12	1,05	17,61	3	29,7	141,2	29,04	0,93
128/М/ ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
376/М/ ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
	Итого		21,14	15,04	63,98	468,58	0,34	57,05	83,02	3,85	91,71	282,54	80,07	3,89
Обед														
	Суп рисовый	250	1,3	0,9	5,8	36,2	0,03		18,6	0	14,76	9,09	20,7	0,36
260	Гуляш свиной	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	22,03	154,1	3,06
202	Макароны отварные	105	8,46	9,95	21,31	209	0,05	0,14	72	49	184,5	12,7	126,3	0,77
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03		-	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		27,18	28,21	69,7	641,15	0,16	1,09	90,6	52,06	243,67	98,42	316,4	6,02
Полдник														
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	0	0	0	0	135	0	0	0
	Итого		2,3	2,5	15,9	95	0	0	0	0	135	0	0	0
	Итого за день		50,62	45,75	149,58	1204,73	0,5	58,14	173,62	55,91	470,38	380,96	396,47	9,91

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день четверг Завтрак														
223/М/ ССЖ	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким, 120/30	150	23,1	13,8	24,69	303,74	0,07	0,5	70	1,74	176,2	238,6	25,36	0,65
379/М/ ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,8	0,09	116,4	81	12,64	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18	9	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
	Итого		29,63	17,2	76,07	571,8	0,22	19,67	98,8	2,71	330,6	374,2	67,4	5,53
Обед														
103	Суп с макаронными изделиями	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1	7,3		1,74	35,4	28,6	69,3	1,2
304	Рис отварной	150	4,9	7,2	48,9	179,6	0,034	-		0,4	1,82	21,78	91,26	0,7
226	Рыба тушеная	100	18,7	7,8	0,9	148	0,06	0,68	47,8	1,22	55,7	25,6	118,6	0,64
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03		-	11,1	1,4	2,8	0,28
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		29,57	18,87	108,3	633,35	0,244	8,01	47,8	3,81	115,52	130,58	294,46	4,37
Полдник														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Итого за день		59,6	36,47	194,17	1252,15	0,494	37,68	146,6	6,72	462,12	515,78	370,86	12,1

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день пятница Завтрак														
71/М	Подгарнировка из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,8	0,01	5	26,6	0,14	2,8	5,2	4	0,18
292/М/С СЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	15,3	18,3	1,91	158,27	0,08	2,11	169,39	3,55	15,17	142,1	22,54	1,17
171/М/ ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56
377/М/ ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	Итого		23,55	23,14	79,75	551,4	0,25	47,61	228,99	4,69	76,08	291,31	82,93	3,7
Обед														
102	Суп гороховый	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	-	7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5
202	Макароны отварные	105	8,46	9,95	21,31	209	0,05	0,14	72	49	184,5	12,7	126,3	0,77
290	Филе куриной грудки тушеной в соусе	50	12,28	11,52	3,51	153	0,04	2,02		-	42,27	15,1	100,6	1,24
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05	-	-	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Итого		30,84	28,41	101,33	787,65	0,456	2,86	79	52,85	321,97	141,2	368,5	6,76
Полдник														
	Сок	200	1		20,2	84,8	0,022		4	0,2	14	8	14	2,8
	Кондитерское изделие	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	26		0,52	16,4	34,8	6	0,4
	Итого		4,4	4,52	48,08	250,6	0,062	26	4	0,72	30,4	42,8	20	3,2
	Итого за день		58,79	56,07	229,16	1589,65	0,768	76,47	311,99	58,26	428,45	475,31	471,43	13,66